SOYEZ OPTIMISTE ET AYEZ CONFIANCE EN VOUS-MÊME

VICTOR PAUCHET

CLUB POSITIF

SOYEZ OPTIMISTE ET AYEZ CONFIANCE EN VOUS-MÊME

Copyright © 2018 ClubPositif pour la numérisation et l'adpatation

Retrouvez des livres de développement personnel, relaxation et bien-être en consultation gratuite sur le site du Club Positif

http://livres-gratuits.com

AVANT-PROPOS

L'Homme qui se laisse vivre se laisse mourir

L'optimisme, la bonne humeur, la joie de vivre doivent constituer votre état d'âme permanent. Ces sentiments si l'âme est saine et la santé normale, doivent persister en vous surtout pendant les périodes critiques, – en temps de crise –, à l'heure où les humains se lamentent sur la dureté de l'existence.

Il est indispensable, à l'époque où nous vivons, d'appeler à soi tout ce que vous possédez d'optimisme et de courage. Il faut se dire que si vous ne pouvez souvent agir contre les circonstances, vous pouvez faire quelque chose sur vous-mêmes.

Mais comment être optimiste, me direz-vous, quand tout va mal ?

Eh bien ! justement, avoir l'attitude optimiste, à la manière où nous l'entendons, c'est être arrivé à un état d'esprit positif, toujours prêt à la résistance, prêt à voir ce qu'il y a de bon dans les pires conjonctures, à accueillir les événements avec le dessein d'en tirer le meilleur parti possible. Vous n'arriverez pas d'emblée à acquérir un tel état d'esprit.

Mais vous savez bien qu'avec de la volonté, de la patience et de l'énergie, vous arrivez à tout.

Vous savez quelle force contient l'habitude. À l'origine de toute habitude se trouve un acte de volonté consciente. Il faut donc, pour votre propre bonheur, vouloir remplacer en vous une habitude malfaisante par une autre bienfaisante.

Le pessimiste qui n'a pas perdu toute volonté peut donc arriver à l'optimisme par l'habitude volontaire, et se créer une manière d'être qui deviendra une bonne habitude. II voyait les choses, les hommes, les événements d'un œil triste. Il s'attachera désormais à les regarder avec plus de sérénité et d'indulgence ; à découvrir en eux le germe créateur qu'ils apportent. Il lui faudra, au début, faire un grand effort, mais chacun sait que rien ne se crée sans énergie.

Demandez à ceux qui ont construit une œuvre quelconque, dans n'importe quel domaine – art, lettres, sciences, industrie, commerce –, demandez-leur comment ils ont pu la réaliser : l'effort continu, persistant, tenace et quotidien est à l'origine de leur travail. La plus belle œuvre que l'on puisse demander à l'homme, c'est de faire effort pour se réaliser tel qu'il se conçoit, c'est de devenir ce qu'il est en puissance, d'exprimer son vrai moi.

Pour cela il est nécessaire de laisser se taire en soi les tendances négatives : paresse, tristesse, jalousie, envie, colère, haine, doute, angoisse, peur ; il faut déblayer le terrain de ces mauvaises herbes pour n'y semer que du bon grain.

La vertu de l'optimisme c'est de travailler constamment à cette réalisation positive. Il apporte avec lui la foi, la confiance, l'espérance, c'est-à-dire la jeunesse, la joie, l'élan, l'enthousiasme. La foi incite à se passionner pour ce qui est beau, juste et grand, pour tout ce qui est désiré; elle éveille en vous les saines énergies et vous fait apparaître un monde de clarté que vous ne soupçonniez pas.

Veillez toujours à ce que votre âme n'oscille pas entre le doute, le regret et

la crainte. Ce sont là les ennemis de votre repos. Le regret est déprimant et stérile. La crainte paralyse vos efforts. Ce sont des sentiments parasites qu'il faut chasser. Vous devez toujours aller de l'avant, brancher votre esprit sur le courant d'énergie universelle, augmenter chaque jour en vous votre pouvoir d'action. La lutte est quotidienne, constante.

Chaque matin l'homme doit se lever avec une nouvelle provision de vaillance, d'allégresse, de bonne humeur. Il doit reprendre avec ardeur le combat incessant, avec la persuasion que le triomphe est au bout.

Les personnes auxquelles nous conseillons de faire la rééducation de la volonté et d'organiser leur vie physique et mentale, disent quelque fois : "il serait si bon de se laisser vivre" ! Eh bien ! ce regret n'est pas justifié, car, en réalité, celui qui se laisse vivre se laisse mourir. L'homme qui ne lutte pas pour la vie, se laisse envahir par la maladie, les infirmités.

Nos premiers ancêtres, qui ont paru sur terre, eurent à lutter. C'était alors l'époque des cavernes et des habitations lacustres, où les hommes étaient forcés de se maintenir sur des pilotis, pour échapper à leurs ennemis ; ou bien ils se cachaient dans les cavernes, pour se tenir à l'abri des animaux carnassiers ; ils étaient obligés à entretenir un grand feu devant l'entrée de leurs repaires. Quand les événements évoluèrent, c'est contre leurs ennemis qu'ils luttèrent. Par conséquent l'homme a toujours lutté.

Donc du premier jour où l'être humain vient au monde, il doit être prêt à la lutte, et la continuer toute la vie.

Par conséquent, quand je parle d'optimisme à acquérir, ce n'est pas de cet optimisme béat qui consiste à ne rien faire, à attendre que les événements passent, et à accepter la fainéantise, la sédentarité, l'inaction. En réalité, pour être heureux, pour être optimiste, il faut lutter sans cesse. Il faut lutter pour se bien porter, lutter pour avoir de l'ordre, de la méthode, pour se lever à temps, se coucher à temps. Il faut faire effort pour se conquérir, conquérir les événements et les choses : succès, santé, bonheur.

Tout devient facile à qui veut que ce soit facile, à qui prend l'habitude de

se dire devant chaque difficulté nouvelle : "Ce n'est rien. Tout ce que je veux doit arriver".

En cet homme qui pense ainsi, toutes les forces accourent au premier appel. Il s'aperçoit bientôt que mille ressources sont en lui et qu'il n'a qu'à les utiliser. À chaque effort, à chaque idée dynamique il doit associer l'Autosuggestion. (Je me lève à 7 heures, je fais mes exercices fortifiants. Je m'exerce pendant 20 minutes. Dans ces actes physiques, j'emploie toute mon énergie et toute ma puissance de perfectionnement).

Ne dites jamais : "Je commencerai lundi, ou demain matin" ; commencez à réaliser tout de suite, à l'instant même, toute idée génératrice d'action utile ; entretenez sans cesse cette pensée : "Je ne suis jamais pressé ni préoccupé, je suis sûr d'atteindre le but que je me propose".

Chaque matin, établissez un programme de journée en 5 minutes. Tous les soirs soumettez-vous à l'examen de contrôle, à titre de vérification.

N'oubliez jamais qu'à celui qui sourit, le destin ne demande qu'à sourire. N'oubliez jamais que vous retrouverez toujours en dehors de vous-même ce que vous portez en vous. Si c'est la peur et la haine que vous cultivez, autour de vous s'exprimeront, se manifesteront la peur et la haine : celle-là sous forme d'angoisse et d'inquiétude, celle-ci sous forme d'envie, de jalousie ou de colère.

À ceux qui n'ont que des idées saines et des sentiments élevés, douceur, calme, bienveillance, répondront la sympathie, le dévouement et la gratitude.

Celui qui porte en lui la beauté et l'amour, les verra partout se développer et fleurir. Il pourra conduire sa vie dans un jardin ensoleillé.

UN

L'OPTIMISTE APPORTE AVEC LUI L'ESPOIR ET LA JOIE

> Le vrai but de la vie est la production du bien et la Création énergique de votre personnalité.
>
> JOUFFROY

L'optimiste est accueilli partout avec joie. Dès qu'il paraît, les visages s'éclairent. Il semble qu'il apporte avec lui la lumière, le soleil, le bonheur !

Il y a tant d'âmes désemparées et inquiètes, tant d'âmes qui n'ont pas en elles l'énergie nécessaire pour s'engager sur la bonne route !

L'inquiétude ou le doute, voilà malheureusement le lot de la plupart des êtres humains évolués et "sensibilisés". Surtout en ces heures de trouble et de crise où nous assistons à tant de ruines, à tant de désastres, il semble à bien des personnes habituées à la vie moderne et facile que tout soit perdu. Elles avaient en elles déjà, en dehors de leurs richesses envolées,

des ressources infinies de bonheur et de joie. Elles les ont dédaignées pour s'habituer à une vie douillette et sensuelle.

Rien n'est perdu lorsqu'on possède l'énergie et la santé

Ces sujets éprouvés ne se sont pas dit : "Je réalise mon but ; désormais, je ne veux être ni pressé, ni préoccupé. Tout s'arrangera ou je m'arrangerai de tout. Je n'exige pas que les choses s'adaptent à moi, ce sera moi qui m'adapterai à toute chose".

La plupart des humains déçus n'avaient jamais songé que les biens de ce monde étaient périssables et que ceux de l'âme étaient éternels. Ils ont laissé dépérir en eux les forces morales, et le désastre les a trouvés anéantis, incapables d'effort. De là, cette attitude d'esprit qui croit à la ruine totale, quand c'est seulement l'appauvrissement monétaire qui s'est produit. Ceux-là, l'état anxieux, le doute, la neurasthénie, le cafard et la dépression les gagnent et les paralysent.

Eh bien ! c'est à ceux-là que l'optimiste doit montrer que rien n'est perdu lorsqu'on possède comme lui – quant à présent – l'énergie et la santé. C'est grâce à ces 2 trésors qu'il est possible de reprendre la lutte. Oui, c'est à ceux-là que l'optimiste doit révéler le secret du courage, c'est à eux qu'il doit conseiller de regarder avec confiance l'avenir. "Tout est possible. Rien n'est perdu."

Un jour viendra où les hommes s'aimeront

Un désastre financier vous atteint. Il vous oblige à rentrer en vous-même, à pratiquer "la concentration" qui vous permet de juger les événements avec force et lucidité. Vous remarquerez alors combien de choses vous semblaient indispensables et ne l'étaient pas ! Vous voici contraint de vous demander si vraiment la vie consiste à accumuler de l'or, si elle a pour but les plaisirs malsains, les vaines jouissances, et si, en sus du nécessaire, vous aviez telle-ment besoin du superflu ! C'est à ce moment que vous jugez la valeur d'une âme.

Il ne faut jamais désespérer des hommes. Il faut se dire qu'un jour

viendra où les hommes s'aimeront. Alors ils comprendront que le bonheur est dans les échanges de services réciproques ; ils comprendront que vouloir le bonheur des autres c'est aussi vouloir le sien propre. Et quand ils auront compris cette vérité, il sera plus doux de vivre sur la terre.

Avez-vous remarqué combien la joie si pure des enfants à qui vous remettez un jouet rejaillit dans votre cœur ? Je ne crois pas qu'il y ait rien de plus doux au monde que ce plaisir qu'ils manifestent par leurs cris, leurs gestes, leur étonnement ébloui. Eux ne connaissent pas les paroles conventionnelles, les remerciements appris ; c'est tout l'être qui, chez eux, exprime la gratitude.

L'optimiste cherchera toujours ce qui peut réjouir ceux qu'il veut rendre heureux ; il ne se contentera point de leur dire des phrases banales ; il trouvera pour chacun la parole qui peut lui apporter, en propre, un peu plus de joie.

L'optimiste recherchera toujours ceux qui peuvent affermir en lui cet état heureux qu'il est jaloux de conserver. Il s'entraînera par eux au calme, à la persévérance, à la ténacité.

Patience, Persévérance et Énergie sont vraiment nécessaires

Un des dimanches de janvier, mes enfants me disent : "Nous voudrions aller au Cirque d'Hiver, voir Grock". Je connaissais la réputation de ce clown remarquable qui, avec les Fratellini, a manifesté au monde le génie du rire.

J'admire ces hommes qui, indépendamment de leurs qualités musicales variées, de leur sens acrobatique et artistique si complet, possèdent le don d'attirer la foule. Indépendamment des comiques, tous les artistes du cirque m'intéressent au point de vue physiologique et psychologique.

Les acrobates sont des sujets bien portants et gais : ils ont toujours le sourire. Dans leurs tours, ils expriment le calme et la confiance ; ils représentent, pour moi, au point de vue physique et psychique, le succès de

l'éducation. Ils exécutent souvent en haut du cirque des exercices sans filet, ce qui prouve qu'ils ont une confiance absolue dans leur équilibre.

Regardant ces êtres à la face joviale et au corps de bel animal, je pensais que peu de temps auparavant, ils ne savaient exécuter aucun des exercices auxquels j'applaudissais ; ils étaient peut-être alors tristes, faibles ou peu adroits ; or, actuellement, après quelques années d'entraînement, ils exécutent sans effort, avec aisance, les exercices les plus difficiles.

Quel travail continu cela représente ! Quelle force de résistance morale pour ne pas subir les découragements suggérés par les parents, les amis et les collègues ! Quelle patience, quelle persévérance, quelle énergie ces personnages ont dû mettre en œuvre, pour arriver à la perfection que je constatais !

Les efforts physiques qui ne sont pas plus difficiles à réaliser que les performances morales, l'esprit humain devrait les déployer pour conquérir santé, succès et bonheur.

Chez les acrobates du cirque, j'admirais la force, la souplesse, l'élégance, la gaieté, la santé, la vitalité et je faisais cette réflexion : que tous les êtres humains présents, comme moi, au cirque, pour se distraire, pourraient acquérir par l'entraînement ou quelques capacités d'acrobates, ou toutes les qualités morales souhaitables : calme, douceur, amour du travail, bonté, bienveillance, gaieté, bonne humeur.

Si les hommes consentaient à se soumettre à un entraînement quotidien, physique ou psychique, l'humanité se trouverait, de ce fait, heureuse et transformée.

Pas un français ne sera capable de rire…

Pendant l'entracte, le hasard me mit en face d'un des collaborateurs de Grock, dont j'avais opéré la femme :

"Venez, me dit-il, je vous présenterai au grand clown".

Ce dernier était déjà grimé, prêt à faire son numéro. "Je ne connais pas

votre faciès naturel, lui dis-je, mais je vous félicite de l'action sociale que vous exercez en amusant les enfants et les adultes."

"Mon rôle est bien difficile, me répondit-il ; depuis 2 ans, je regarde la physionomie de la foule ; une grande partie des spectateurs que je viens amuser, conserve l'air figé ; il me faut quelquefois 20 minutes, une demi-heure, pour les dégeler et provoquer chez eux le sourire. Si cela continue, où irons-nous ? Pas un Français ne sera capable de rire..."

Je quittai Grock et retournai à ma place. Je songeais alors : mes compatriotes sauront tous rire quand l'atmosphère économique et sociale sera gaie ; il serait intéressant de leur montrer qu'il est possible d'être heureux et de bonne humeur quand l'atmosphère nationale est nuageuse. Il faut s'entraîner à l'optimisme et à la bonne humeur comme les acrobates s'exercent à jongler, à faire des pirouettes et des grimaces.

Certes, je ne conseillerai pas à celui qui souffre de douleurs violentes de paraître joyeux; ce n'est pas au sujet atteint d'une névralgie ou d'une attaque de goutte aiguë qu'il faut conseiller de rire. En principe, il faut avoir une bonne santé pour exprimer la joie de vivre. Mais si la gaîté ne s'obtient pas spontanément, et pendant les jours sombres, il faut s'éduquer pour l'obtenir ; c'est le point que je voudrais développer ici.

Comment obtenir la gaieté ?

Pour cela, il faut obéir à quelques préceptes que je vais énumérer :

1. Choisissez votre milieu.

"Dis-moi qui tu fréquentes et je te dirai qui tu seras." Pour devenir optimiste, il faut tenir loin de soi les individus sceptiques, douteurs, inquiets, anxieux, les envieux, les jaloux, les pessimistes et les geignards.

Vous allez peut-être dire que nous ne pouvons pas "laisser tomber" nos amis, nos camarades, cesser nos relations sociales avec Pierre, Paul ou Jacques.

Je vous demande simplement de ne pas vous lier avec ceux dont le caractère et le tempérament ne peuvent convenir aux vôtres. Ne recherchez pas l'amitié de ceux qui doivent créer autour de vous une atmosphère difficile ou pénible.

Pour ne pas avoir de surprise désagréable, entraînez-vous à connaître le caractère, les tendances, les instincts de vos semblables. Sachez acquérir l'habitude de connaître, à leur insu, leur inconscient, c'est-à-dire leur âme, leur esprit, leur vrai moi.

Un bon moyen de ne pas vous ennuyer en société et de vous distraire toujours, sans gêner personne, c'est de chercher à connaître le tempérament et le caractère des autres d'après les marques extérieures, qui révèlent à qui veut bien l'apprendre, les détails internes de l'organisme et les modalités de chaque individu.

Vous y parvenez en observant la physionomie, la face, la forme du crâne, le timbre, la modulation de la voix, les caractères de l'écriture et tous les gestes qui constituent le comportement de la personnalité.

L'OPTIMISTE est l'homme qui voit tout en beau. Le PESSIMISTE celui qui voit tout en mal. La bonne humeur fait partie du caractère de l'optimiste, comme la mauvaise humeur fait partie de la nature du pessimiste.

À l'optimiste appartiennent la joie, l'entrain, l'enthousiasme ; pour lui ressembler vous devez vous entraîner à l'estime de vous-même, au sens social, à la solidarité, à la courtoisie, à l'esprit d'équipe.

À l'optimiste appartiennent la foi, l'espérance et l'amour. L'optimiste est naturellement bon, bienveillant, philanthrope, accueillant, serviable ; non seulement il est heureux en lui-même, mais aussi il sème le bonheur partout où il passe.

À l'optimiste, vous savez qu'il faut opposer le pessimiste avec sa mauvaise humeur et ses succédanés : l'angoisse, l'inquiétude, la neurasthénie, la dépression, la tristesse, le regret, les remords, le doute, l'hésitation.

L'optimisme crée un bon terrain pour lutter contre la maladie

Ayons d'ailleurs confiance que les choses s'arrangent d'elles-mêmes. Les idées de bon sens propres au peuple français font naître un beau jour un SURHOMME qui semble surgir de terre et qui paraît sauver le pays. Le surhomme inattendu est mis au monde par "l'Inconscient collectif du pays".

Au point de vue social, économique, tout s'arrange ou on s'arrange de tout, finalement on s'aperçoit que le pessimisme n'était pas justifié.

N'avez-vous pas remarqué que, malgré la crise économique, de nouveaux avions rapprochent les diverses nations, de nouveaux films sont toujours tournés plus beaux et plus artistiques, des immeubles neufs et innombrables sortent de terre. La tenue du peuple français est bien celle qui correspond à l'espoir, à la confiance. Seules ses paroles sont inquiétantes. Il lui suffirait de se taire et de ne pas parler de la crise pour qu'elle cesse.

La crise de confiance que nous éprouvons est une suggestion négative. Elle cessera quand vous consentirez à ne plus parler de vos inquiétudes.

Les pessimistes ne sont pas seulement moralement malheureux, ils sont aussi malades physiquement ou se préparent à le devenir.

L'optimiste crée dans son organisme un bon terrain pour lutter contre la maladie.

Depuis ces dernières années, j'ai remarqué un accroissement des cancers. Certes, si les malades allaient voir plus tôt le chirurgien, le cancer serait vite supprimé ; mais les pessimistes sont hésitants, douteurs, ils savent si rarement prendre une décision qu'ils laissent le mal faire des progrès.

Par suite d'une sorte de cercle vicieux, le pessimiste crée la tristesse, et la tristesse favorise toutes les maladies, notamment le cancer.

Choisissez vos amis parmi les optimistes

Dans mon livre Restez Jeunes, j'ai décrit les sentiments noirs et les sentiments rouges, comme les sentiments rosés et les sentiments bleus, termes

que j'ai choisis pour expliquer d'une part la haine, la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, l'inquiétude, qui créent un terrain favorable à toutes les misères ; par contre, les sentiments positifs (rosés ou bleus) favorisent la vitalité, la jeunesse, la longévité.

Je ne crains pas de vous le répéter, surtout choisissez vos amis parmi les optimistes, les gais, les calmes, les doux, les ordonnés, les équilibrés.

Si vous habitez hors de Paris, ayez un chien ; le chien est gai, optimiste, bienveillant ; quelle que soit votre humeur, il vient vous solliciter pour jouer ; il vous apporte une balle pour que vous la lui lanciez ; il jappe bruyamment, si vous ne prenez pas garde à ses désirs. À votre préoccupation, il oppose une gaîté folle, il témoigne de l'indifférence à tous vos soucis. Si vous ne répondez pas à son exubérance, si vous le chassez ou le grondez brutalement, il se jette sur un coussin, le met en pièces, il aboie plus bruyamment encore.

Cette joie exaltante finit par faire disparaître vos idées les plus noires. Je ne parle pas du chien de Paris, car il n'est pas gai. La vie sédentaire, casanière, les promenades de propreté l'intoxiquent lentement ; il vieillit et meurt bien avant l'âge normal. Le Parisien qui aime les chiens doit émigrer vers la banlieue ; il doit, s'il le peut, s'en procurer plusieurs pour les voir jouer ensemble.

La fréquentation des enfants est encore une habitude excellente en faveur de l'optimiste. Observez-les à la sortie d'une école ou pendant la récréation.

Les hommes, les enfants, les animaux, constituent l'ambiance morale susceptible de créer autour de vous la joie, la gaîté, l'entrain, la belle humeur. Mais vous devez tenir compte aussi de l'ambiance physique. Que le soleil boude, que la pluie tombe, que le temps soit brumeux, humide, cette ambiance climatérique amène la mauvaise humeur.

L'influence des couleurs sur vous

La couleur du milieu joue sur vous un rôle actif ; dans les laboratoires

photographiques que la maison Lumière avait installés à Lyon, le jour se trouvait tamisé par des verres rouges, pour éclairer les ateliers ; cette couleur provoquait l'excitation des ouvriers et des employés ; il en résultait discussion, querelle, ou rapprochement trop sympathique entre les 2 sexes.

Le rouge fut remplacé par des couleurs contenant du bleu, par exemple le violet ; alors apparurent le calme et la douceur dans le milieu travailleur.

La couleur verte est naturelle, puisque c'est celle des feuillages et des prairies, elle exerce sur vous une influence favorable à votre calme, à votre santé, à votre équilibre.

Dans vos appartements, donnez la préférence aux teintes bleues et vertes ; évitez les couleurs rouges.

Sachez profiter de toutes les saisons

Pendant l'été et suivant votre tempérament, choisissez la mer, les lacs, la montagne ou la forêt. Pendant l'hiver, soyez toujours des habitués de montagnes couvertes de neige ; entraînez vos enfants à la pratique du ski et du patinage.

Si vous ne pouvez vous organiser pour subir l'influence heureuse de la mer, dont l'action lumineuse est constante, en ville, faites faire à vos enfants et à vos jeunes gens des séances de rayons ultra-violets. Cette exposition exercera sur eux une influence vitalisante profonde.

Neige, altitude, pays de soleil, rayons ultra-violets, sont les moyens de conserver votre vitalité pendant l'hiver. Pendant l'été, vous avez un choix varié : la forêt, la montagne, la mer, les lacs, etc.

DEUX

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI-MÊME

J'ai la foi, je suis sûr de ce que je dois faire. Je n'ai pas besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer. Pour être estimé des autres, commence par pouvoir t'estimer toi-même.

L'estime de soi est le contraire de ce qu'on peut appeler l'approbativité, d'où naissent l'orgueil, la vanité, la crainte du "qu'en dira-t-on". Celui qui doute de lui-même arrête en lui tout élan et toute activité. Celui qui ne sait pas se dire : "Cela, je peux le faire, je le ferai", celui-là se livre pieds et poings liés à l'impuissance.

Douter de soi-même est un état morbide qui correspond à la faiblesse de nos endocrines (thyroïde, foie, hypophyse, testicules, ovaires, surrénales) ou à une mauvaise éducation mentale qui a créé le doute, l'angoisse, le regret, l'hésitation, la peur. Il faut commencer par ne point se juger inférieur aux autres. Les autres, ceux du moins que vous voyez aux places privilégiées et qui vous semblent supérieurs à vous, n'y sont pas arrivés sans effort.

Soyez votre propre maître, ne comptez que sur vous-même

La situation est la synthèse des actes passés, c'est l'échéance du travail

personnel. Ils ont eu confiance en eux et à partir du jour où ils ont voulu obtenir une situation enviable, ils ont tout mis en œuvre vers ce but. Ils ont cru en leur étoile. Ils ont eu la foi.

> "Croire en votre propre pensée, croire que ce qui est vrai pour vous, au fond de votre cœur, est vrai pour tous, voilà le génie. Dites votre conviction secrète et elle deviendra l'opinion universelle ; – le temps transforme les choses intérieures et les rend extérieures –, et votre première pensée vous est renvoyée par les trompettes du jugement dernier."
>
> EMERSON

Ne perdez jamais de vue cette idée : Vous seul pouvez réaliser l'homme qui est en vous. Ce ne sont pas les conseils des autres qui vous aideront.

Vous seul savez ce que vous êtes en puissance. Dites-moi, ami, qui vous réalisera, si vous doutez de vous-même ?

La confiance en soi est une manœuvrière de première force qui déjoue tous les calculs conçus contre elle, brise tous les obstacles dressés contre son développement. Son ennemi, c'est la voix du doute. Vous avez en vous cette mauvaise conseillère, cette voix qui, aux heures mauvaises, vous dit : "Ton effort est inutile, abandonne la lutte".

Doute ou regret, c'est la voix de votre démon intérieur. C'est la voix qu'il faut étouffer.

Aie la foi. Il faut croire en ton étoile et te dire que tu possèdes en toi les qualités qui permettent de réaliser ton œuvre. Sois ton propre maître, ne compte que sur toi-même ; voilà la première vertu.

Recherchez la vraie noblesse de l'âme

Si vous êtes timide, si vous n'osez pas affronter vos semblables, ayant

l'idée que vous leur êtes inférieur, vous diminuez en vous la puissance d'action qu'il vous faut pour triompher. Si vous êtes timide, attachez-vous à fréquenter les audacieux, les courageux, les vrais "forts", les efficients et les puissants. Vous deviendrez comme eux, en vertu de cette loi psychologique qui se nomme loi d'imitation sympathique. (Hétérosuggestion positive).

Surtout ne vous laissez pas influencer par les titres, les attitudes, en somme par l'apparence solennelle de certains "pontifes" qui veulent vous en imposer. Recherchez la vraie valeur, la vraie noblesse de l'âme, la probité, l'héroïsme vrai.

Les qualités que vous voulez incarner en vous, vous les avez déjà en puissance, puisque vous les admirez. Seules ces qualités-là ont droit à votre respect quand vous les rencontrez.

Les hommes qui ont besoin de clinquant, d'éclat, d'apparat pour donner le change aux autres et pour se le donner à eux-mêmes, ceux-là ne doivent en rien vous troubler. Vous devez au contraire trouver à leur fréquentation un redoublement de confiance intérieure car vous vous sentez légitimement au-dessus d'eux, grâce à ce qu'il y a de vrai en vous.

Renforcez cette confiance en vous en parlant en public

Un exercice qui permet encore de renforcer en soi cette confiance, c'est l'acte de parler en public. Rien n'est meilleur, pour vous habituer à croire en vos forces, que l'exemple de persuasion que vous vous donnez à vous-même.

Ne vous laissez pas aller, comme les "bavards", les niais phraseurs, à ouvrir la bouche sans préparation mûre sur un sujet donné. Faites une longue préparation dans votre cabinet de travail, puis affrontez un auditoire. Faites-le avec la conviction qu'ayant travaillé consciencieusement votre sujet, vous devez rester maître de vos moyens d'expression. Cette confiance en vous-même vous communiquera l'autorité nécessaire pour dominer ceux qui vous écoutent. Ainsi vous emporterez fatalement leur adhésion,

Celui qui, dans un cas semblable, hésite, cherche ses mots, n'est pas sûr de lui, deviendra une sorte de victime, et s'en ira entouré de pitié et sans moyen d'action.

Pour être sûr de vous, travaillez, entretenez votre mémoire. Ayez un immense répertoire de mots interchangeables, de synonymes. Ayez des formules de secours qui vous permettront de n'être jamais pris au dépourvu et de poursuivre votre discours avec aisance. Entraînez-vous à acquérir et à accroître chaque jour la confiance en vous-même.

Il faut développer en vous le sens social et l'estime de soi-même

Rien ne donne, comme le travail, la certitude de réussir. Dans ce dessein, quelle que soit votre profession, travaillez. Le travail ajoute chaque jour à votre capital intellectuel des richesses nouvelles. Celles-ci vous permettent d'affronter tous les assauts et de résister à toutes les attaques.

Grâce à un lourd bagage de connaissances méthodiquement acquises, vous n'aurez aucune crainte à vous mêler à toute discussion quelle qu'elle soit, vous poserez vos réponses, vous les appuierez d'arguments solides et l'approbation de vos auditeurs ne fera qu'augmenter en vous-même cette confiance dont vous ne devez jamais vous départir ; cette sécurité est une des conditions de l'optimisme.

Ne perdez jamais de vue que pour maintenir cet état optimiste, il faut cultiver l'enthousiasme, développer en vous le sens social et l'estime de soi-même. Celui qui développe ces facultés a une vie sociale et professionnelle qui se poursuit à plein rendement.

Mettez l'enthousiasme dans vos actions

Si les grands hommes que vous connaissez sont arrivés à une situation enviable, c'est grâce à leur intelligence, mais surtout à l'enthousiasme. L'idée suggérée à leur esprit a provoqué chez eux une série d'actions utiles, un ensemble de réflexes efficients. Chacun des actes exécutés a

amené un nouveau succès, chaque nouveau succès a établi un regain d'enthousiasme, et ainsi de suite.

Pendant leur vie, les "surhommes", les "as", ont appliqué à la réalisation de leurs buts la meilleure des capacités physiques et mentales qu'ils avaient en eux. Les sportifs, à la veille d'un championnat, sont excités par l'enthousiasme. Les actes qu'ils accomplissent pendant l'entraînement provoquent chez eux un entrain endiablé. Cet état d'âme assure à leurs actes le rendement maximum.

Sans enthousiasme, rien de grand ni d'efficace ne s'accomplit au monde. Mettez l'enthousiasme dans vos actions, dans votre entourage, comparez les personnes paresseuses, indolentes, molles, aux sujets courageux, travailleurs, énergiques. Ces derniers sont guidés par l'enthousiasme : ils aiment ce qu'ils font ; ils l'exécutent de leur mieux, le succès en est le résultat.

Le sujet optimiste, enthousiaste, se donne sans cesse. Il ne se demande pas s'il en retirera une rétribution proportionnelle à son effort. Il se donne soi-même. Il donne tout de soi. C'est l'essentiel. Pourquoi ?... Ouvrier ou employé, c'est son instinct qui le pousse. Il est fier de son travail. Il veut faire plaisir à son maître et recevoir son approbation. Il fait tout avec amour, même les besognes les plus ingrates.

Écoutez un orateur connu, c'est l'enthousiasme qui le rend éloquent. Il lui communique le ton, l'attitude qui captive l'auditoire. Dans un magasin, l'enthousiasme pousse le vendeur à réaliser sa vente avec un client. C'est l'enthousiasme qui pousse l'aviateur à préparer son raid avec succès. C'est l'enthousiasme qui a préparé le sportif à gagner une coupe.

L'enthousiasme anime Facteur sur la scène. Tous ces "as" vivent pour un but unique. Leur activité est concentrée sur le succès. C'est la passion animatrice qui les fait triompher.

Le profil de l'optimiste

J'ai la foi, je suis sûr de ce que je dois faire. Je n'ai pas besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer.

À L'ACTIF DE L'OPTIMISME, IL FAUT AJOUTER LE SENS SOCIAL. Celui-ci est la capacité que possède l'individu susceptible de s'intéresser aux autres, de se mêler volontiers à eux, de leur être utile. Son âme communique intimement avec l'âme des autres. Il sait faire naître le bonheur autour de lui. Il sait se faire aimer. Il possède l'instinct de solidarité, de courtoisie. Chez lui naît aisément l'esprit d'équipe, sans lequel l'homme actif ne fait rien d'efficace dans la société actuelle.

L'esprit d'équipe donne au supérieur l'âme du chef. Il le fait s'intéresser à ceux qui collaborent avec lui. Il lui permet de choisir parmi les êtres qui l'entourent les sujets capables de jouer un rôle en vue d'un but déterminé. Lui-même, le chef, occupe le centre de l'action, il crée le dynamisme d'une situation.

Que l'on soit chef d'équipe, ou simplement subordonné, que l'on joue un rôle de conducteur ou que l'on occupe une situation plus modeste, pour réussir en équipe, il faut être dépourvu de l'esprit d'égoïsme, d'égocentrisme. Il faut, au contraire, avoir confiance dans lés autres autant que dans soi-même. Il faut avoir l'âme souple, l'esprit de justice, le sens des valeurs.

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'ESTIME DE SOI, je le répète, est un autre élément qui concourt à l'optimisme. J'ai besoin de m'expliquer sur ce point. L'estime de soi est souvent confondue, par les personnes ignorantes des questions psychologiques, avec la vanité, l'orgueil ; or, c'est exactement le contraire.

L'homme qui a l'estime de soi est complètement indifférent à l'appréciation que les autres portent sur lui. Son appréciation personnelle lui suffit, du moment qu'il a l'approbation de sa conscience, il est heureux.

Pour avoir l'estime de soi, il faut être sûr de faire au mieux de ses facultés. Il faut être certain de donner tout de soi-même, obéir à sa conscience, à

son jugement, à son programme. Il faut avoir la volonté de viser intégralement le but à remplir.

Au contraire, celui que mène la vanité, tient surtout à l'approbation des autres. Il veut paraître, peu lui importe de faire croire à autrui autre chose que ce qu'il est vraiment lui-même. L'essentiel pour lui est d'obtenir des félicitations, des flatteries.

TROIS

AIMEZ VOTRE MÉTIER

Le travail le plus productif est celui qui sort des mains d'un homme gai.

Celui qui veut être heureux et réussir tout ce qu'il entreprend doit aimer ce qu'il fait. C'est là la plus sûre façon de travailler avec joie et de mettre tout son cœur à l'ouvrage.

> "Le meilleur travail est celui qui sort des doigts d'un homme joyeux."

Un travail entrepris dans de pareilles dispositions sera plein d'attrait, et ceux qui auront à l'apprécier s'apercevront vite qu'une force secrète d'épanouissement circule en lui. Vous voyez ainsi tout ce qui va concourir à réaliser une œuvre qui vous plaît et double votre joie de vivre. Les énergies dispersées en vous se réunissent aussitôt pour prendre part à l'œuvre, les documents qui doivent servir sont recherchés avec entrain, les idées

naissent comme d'elles-mêmes, en vertu de la loi d'association par ressemblance.

Vous sentez ainsi votre esprit fécondé par la joie même de la découverte.

Aimez votre métier. Vous n'éprouverez pas de satisfaction plus vive que de voir se développer à votre gré la tâche que vous avez conçue.

L'effort est toujours indispensable pour démarrer

Malheur à l'homme qui soupire :

"Je reprends mon collier de misère" ; "Reprenons notre vie de forçat". Son travail sera improductif et inefficace. Son œuvre tiendra debout tant bien que mal sur ses pattes, mais un vice secret la condamnera à périr vite. Elle ne sera ni équilibrée ni belle. Quoi que vous entrepreniez, ne le faites jamais avec répugnance, mais réjouissez-vous de l'exécuter de tout votre cœur, et vous verrez combien la tâche devient facile !

Ne croyez pas qu'il n'y ait pas d'effort à accomplir. L'effort est toujours indispensable pour démarrer. Nous sommes émerveillés d'apprendre le nombre d'heures quotidiennes que les esprits éminents consacrent à l'exécution de leur tache professionnelle.

Rien ne s'obtient sans peine

Une enquête a été faite à ce sujet auprès des savants, des industriels, des maîtres du Barreau, des écrivains notoires, des artistes réputés. Nous lisons leurs réponses, qui nous renseignent sur la prodigieuse activité de ces hommes et nous servent d'exemple. Elles nous montrent le prix de la réputation.

Me Campinchi se lève chaque jour à 7 heures et se couche à minuit et, à part quelques heures consacrées aux repas, on peut évaluer la somme de travail de l'éminent avocat à 15 heures par jour. Louis Renault, le grand industriel, arrive à son bureau avant son personnel et le quitte le dernier.

Écoutons André Maurois, l'auteur de tant de livres pleins de verve et d'observation ; il nous dira comment il travaille :

"Je pénètre dans mon cabinet de travail le matin à 8 heures et jusqu'à 13 heures, j'alterne les recherches bibliographiques, la synthèse et la création." Le travail est ensuite repris de 15 à 18 heures. "Mais lorsque j'écris un roman, ajoute-t-il, ce rythme disparaît. J'émigre alors à Versailles dans un hôtel proche du parc, et là je travaille sans horaire, insouciant de l'heure des repas."

Nous voyons ici un esprit passionné et absorbé par sa tâche et qui s'y consacre avec cette fièvre d'allégresse qui lui fait oublier le temps. Nulle méthode n'est meilleure pour atteindre le but, et l'œuvre qui sort de ce travail ardent contiendra en elle une force vivante qui fera son succès auprès des lecteurs.

C'est donc ici l'amour de son métier qui guide l'écrivain et lui permet de réaliser. D'abord, quelques efforts préliminaires, souvent ardus, mais combien efficaces! C'est l'œuvre qui s'est comme imposée à lui et qu'il a accueillie avec joie.

Ne vous découragez pas si vous constatez, au début de votre travail, quelques difficultés à vaincre. N'oubliez pas que rien ne s'obtient sans peine, même chez les plus grands esprits. Vous serez déjà récompensé par la joie même du travail, joie qui est une des plus profondes et des plus saines ! Quand, révisant l'œuvre édifiée, vous contemplerez l'excellent résultat obtenu, vous conviendrez que vous avez eu raison de l'entreprendre avec cette confiance et cette ardeur qui ne doivent jamais vous abandonner.

QUATRE

MAINTENEZ L'ÉQUILIBRE ENTRE L'ESPRIT ET LE CORPS

Mets tes économies dans le cerveau, les muscles et les poumons de tes enfants ; c'est là qu'elles fourniront les plus gros dividendes, sans rien devoir au fisc.

Pour être joyeux il faut être sain. Pour que cerveau, nerfs, muscles, organes internes, endocrines soient normaux, il faut les entretenir par une hygiène constante, un exercice quotidien. Il faut sans cesse se retremper dans le milieu naturel et jouir des grands bienfaits que donnent au corps à peine vêtu, le soleil, l'air, l'eau, les plantes, la mer, la montagne et les sports.

Celui qui travaille sans arrêt, obtient un rendement inférieur à celui qui s'adresse à toutes les sources de vie que je viens de signaler. Il faut entretenir l'harmonie de l'être complet.

L'esprit et le corps sont en continuelle dépendance

L'optimisme provient de ce parfait équilibre que vous devez vous efforcer de conserver toujours entre l'esprit et le corps. Ils sont entre eux en continuelle dépendance. L'homme pense et agit avec le corps tout entier.

Reconnaissez avec quelle douce allégresse vous vous mettez au travail quand vous sentez votre corps dispos. Et reconnaissez aussi quelle transformation s'opère en vous lorsque vous envoyez à votre corps alourdi des suggestions heureuses, telles que : "Je suis jeune, je suis en bonne santé, je suis en forme". Par ce procédé, vous envoyez au corps un stimulant qui rétablira l'équilibre que vous pensiez perdu.

Surtout ne vous mettez pas au travail avec l'idée que votre corps est malade et que vous ne pourrez lui demander l'effort nécessaire pour réaliser votre tâche. Ayez confiance, et le corps suivra l'esprit.

Apprenez à organiser votre repos autant que votre travail, aérez souvent votre esprit

Pour ne pas réaliser cet équilibre physico-psychique permanent, vous trouvez une foule de mauvaises excuses ; il est, pour un intellectuel, difficile de s'interrompre dans son travail pour se livrer à un exercice physique. La vie moderne vous entraîne et vous croyez n'avoir pas le temps de consacrer à l'hygiène les heures ou les minutes qui cependant sont indispensables.

Apprenez à organiser votre repos autant que votre travail. Rien de tel que la marche pour aérer l'esprit et lui rendre sa souplesse et sa vigueur. Cependant, vous hésitez à consacrer une demi-heure à la marche, sous prétexte que vous avez un travail urgent à livrer.

Vous ne réfléchissez pas à ceci : Une marche au grand air, ne serait-ce qu'un quart d'heure, avant d'entreprendre un travail, est le meilleur adjuvant pour l'esprit. Ce n'est pas un quart d'heure perdu, c'est une demi-heure gagnée ; les idées qui ne venaient pas parce que vous étiez alourdi, arrivent en foule, après quelques minutes d'aération.

Vous surprenez vite l'étroite relation entre le corps et l'esprit, les services mutuels qu'ils peuvent se rendre.

Il y a plus à glaner que l'aération, l'afflux des idées se manifeste dans cette marche au grand air. Elle provoque l'influence sur notre organisme des

forces de la nature. Ce dynamisme ambiant vous communique de l'énergie. Aidée récupérait sa puissance en touchant le sol.

Tout ce que vous entreprenez, dans n'importe quel métier, doit toujours être appuyé sur la nature, sinon vous exécuterez une œuvre instable et qui n'aura aucune solidité.

La recette d'une bonne santé est de respecter l'hygiène générale

La santé, a écrit Ebert Hubbard, est la chose la plus naturelle du monde. Il est naturel d'être sain, parce que nous faisons partie de la nature. Nous sommes la nature. La nature s'efforce constamment de nous rendre sains parce que nous sommes nécessaires à son plan. La nature a besoin de l'homme afin qu'il soit utile aux autres hommes...

Ces personnes qui craignent et appréhendent la maladie sont déjà des malades. La recette d'une bonne santé est celle-ci : Respectez l'hygiène générale et oubliez-vous. La santé est une habitude.

Soyez donc persuadés qu'en restant en contact avec la nature vous conserverez toujours cet équilibre si important entre l'esprit et le corps.

Si vous désirez la santé, ne pensez jamais à la maladie

Si une crainte de maladie effleure votre pensée, faites poser un diagnostic par un vrai clinicien. S'il vous déclare sain, chassez toute idée morbide et pensez à autre chose.

Vous désirez la santé, écrit le grand optimiste Orison Swett Marden, ne vous permettez jamais de penser que la maladie puisse vous atteindre. Prenez une attitude de santé. Pensez à la santé. Dites-vous qu'elle est votre apanage.

C'est donc à la réaction constante contre la maladie, contre l'affaiblissement du corps, que l'esprit doit se confier pour conserver son attitude saine. L'esprit a un pouvoir immense sur le corps ; il doit le lui prouver constamment en le dirigeant à sa guise. C'est un des meilleurs moyens de

triompher du corps, s'il hésite, que de le conduire en pleine nature, où il puisera des énergies nouvelles.

Je vous rappelle que c'est toujours l'esprit qui dirige, qui est le maître. Ce n'est que par surprise et dans un moment d'inattention, qu'il peut laisser le corps le dominer. Il a 1000 ressources et 1000 moyens pour reprendre toujours la maîtrise. Tout homme est en droit de dire à l'homme : "Si tu es malade, c'est que tu le veux bien".

Hygiène, prophylaxie, entraînement physique et moral, voilà le secret du succès, de la santé et du bonheur.

Pour maintenir une bonne santé…

Comment maintenir en nous cet état de santé physique si précieux ?

Vous savez que le corps est inséparable de l'âme. Le psychisme de l'individu est en réalité en fusion intime avec le physique; l'un ne peut se passer de l'autre. Pour posséder l'optimisme, l'entrain, la foi, l'espérance, la confiance dans le succès, le goût du risque, la confiance dans l'avenir, il faut avoir une bonne santé, une puissante vitalité.

La vitalité est cet état qui exprime la vigueur du tempérament. Il a pour point de départ le bon état fonctionnel des glandes endocrines, la thyroïde, les surrénales, l'hypophyse, les glandes sexuelles, le foie.

Le sujet chez qui ces glandes sont en défaut se montre fatigué, triste. Ses glandes sont déficientes, ce qui le rend sujet à la fatigue physique et morale : le foie, les glandes sexuelles, la thyroïde, les surrénales sont affaiblies. C'est leur insuffisance qui fait naître la dépression, la neurasthénie.

Le Professeur Laignel-Lavastine conseille de s'enquérir avec précision de l'état fonctionnel de ces glandes d'après une analyse spéciale du sang : "le test interférométrique" (Hirsch). Les travaux de Guillaumin ont rendu la question pratiquement applicable.

L'examen clinique d'ailleurs, l'étude de l'individu, de sa vie, de son caractère, attirent rapidement l'attention du médecin endocrinologiste. Le

livre de Léopold Lévi, sur "Le tempérament et ses troubles" est très intéressant pour chacun de vous, même pour ceux qui n'ont pas d'initiation médicale. Sans être médecin, il faut connaître les données de la science biologique moderne sur le fonctionnement de ces glandes : apprenez comment les maintenir en bon état par l'hygiène respiratoire (thyroïde), digestive (foie), circulatoire.

Mêlez à votre alimentation des substances riches en vitamines : lait cru, beurre cru, carottes râpées, tomates rouges, oranges, citrons, légumes crus ou cuits à la vapeur, germe de blé, levure de bière fraîche, pommes, poires, etc.

Pour sauvegarder le foie, il faut surveiller l'hygiène alimentaire : s'abstenir d'aliments malsains, ne jamais s'autoriser à consommer de l'alcool, des liqueurs, un apéritif, un cocktail. Il est mieux de ne pas fumer et d'éviter les tabagies, car vivre dans une atmosphère enfumée est aussi funeste que de fumer soi-même.

Initiez-vous à connaître le rôle de la lumière, de l'air, de l'exercice et du naturisme. Ces méthodes modernes maintiennent les endocrines en bonne santé, préparent indirectement l'enthousiasme, l'optimisme, l'entrain, la gaîté, le succès. Est-il nécessaire d'être un homme parfait au point de vue physique pour acquérir l'optimisme et la bonne humeur ?

La Colibacillose, maladie qui cause la mauvaise humeur et le pessimisme

Je veux attirer votre attention sur un malaise habituel aujourd'hui : LA COLIBACILLOSE.

Celle-ci est due aux microbes intestinaux, qui filtrent à travers l'intestin dans le sang et dans l'urine. Ceux qui sont atteints de cette misère physique, si répandue aujourd'hui, se plaignent facilement de fatigue et n'éprouvent pas la joie de vivre.

Leur température oscille entre 37,5 et 37,8 degrés tous les soirs. Il est rare que les accidents aigus surviennent et qu'une maladie grave se manifeste,

mais cet état empoisonne la vie. La colibacillose s'oppose à l'essor de l'optimisme et de la bonne humeur.

Dans mon livre sur "Le Chemin du Bonheur", j'ai conseillé aux jeunes gens de se procurer une radio du côlon de leur fiancée et non une photographie de la jeune fille. Certes un portrait, une page d'écriture, donneront déjà des renseignements précieux, s'ils sont confiés à un phrénologiste et à un graphologue. Mais la radiographie du côlon donnera un renseignement plus précieux. Si le transit intestinal s'opère lentement, faites soigner la jeune fille pour assurer son hygiène intestinale à l'aide d'un régime. Si elle a de la colibacillose, abstenez-vous, car cette maladie est une cause fréquente de mauvaise humeur et de pessimisme.

La rééducation physique et psychique

Il n'est pas possible de séparer, dans la formation du caractère et de l'esprit, le moral du physique. Chacun doit subir à la fois la rééducation psychique et la rééducation physique. La rééducation psychique comporte la rééducation de l'inconscient à l'aide de l'autosuggestion : c'est le principe de la psychothérapie.

Chacun peut se soumettre aux règles d'hygiène physique et morale, s'il le désire. Les conditions d'hygiène physique doivent être connues de chacun de vous. Pour subir la rééducation psychique, il faut rééduquer le subconscient et l'inconscient, à l'aide de l'autosuggestion.

Le rôle que l'inconscient joue dans votre âme

Voulez-vous connaître le rôle que l'inconscient joue dans votre âme ?

Quand vous mettez un glaçon dans un verre, vous constatez que les 9/10e du glaçon sont immergés et qu'1/10e seulement émerge hors de l'eau. Eh bien ! la vie mentale, raisonnée, consciente, correspond au dixième de la vie intellectuelle ; les 9/10 du glaçon représentent le subconscient, l'inconscient. C'est de lui que viennent vos actes habituels, votre vie morale, vos réflexes, votre existence entière.

C'est l'inconscient qu'il importe de connaître et d'éduquer dans la vie. Ce que vous devez savoir, c'est que notre conscient peut agir efficacement sur l'inconscient pour l'éduquer.

Prenez l'exemple d'un jeune criminel : vous vous demandez quel est le facteur qui l'a porté à tuer un camarade : son inconscient. Le défenseur démontrera qu'il n'est pas responsable. L'avocat aura tort et raison. À moins d'être notoirement aliéné, on est responsable, car chacun a le loisir d'être éduqué antérieurement par son conscient. Ce n'est pas le jour où le criminel a commis son délit qu'il est coupable, c'est antérieurement, à l'époque où il a eu le temps de préparer son inconscient, bien avant de commettre l'acte qui le fait condamner.

Le criminel a longuement pensé à sa mauvaise action. Il a, à son insu, répété les paroles suivantes : "Si jamais je le rencontre, je le tue... S'il se présente à moi pour m'empêcher de voler, je le saigne... Si Pierre se montre à moi, je lui casse la figure".

Pendant des semaines, des mois, des années, il a répété ces phrases et son inconscient les a enregistrées. Chaque fois que nous envoyons une suggestion à notre âme, à notre inconscient, celui-ci en conserve l'empreinte, et, le jour où une circonstance réveille la suggestion, l'acte s'accomplit d'une façon involontaire sans doute, mais suffisante toutefois pour rendre le sujet responsable de son crime.

Ne laissez jamais le pessimisme s'installer dans votre Inconscient

Pour être optimiste, il faut le vouloir et éduquer en soi un inconscient optimiste. Le succès est la règle. Le procédé technique est l'AUTOSUGGESTION.

Tout être humain doit faire un effort conscient pour acquérir la joie, l'entrain, l'enthousiasme, le contentement, l'estime de soi, la solidarité, la bonne humeur, l'esprit d'équipe, la confiance en soi et dans les autres. Chacun doit entretenir en soi LA FOI qui transporte les montagnes et mène au succès, à la santé et au bonheur.

Il ne faut jamais permettre au pessimisme, à la mauvaise humeur, à l'inquiétude, à l'humilité, à la dépression, au doute, à l'hésitation, de s'installer dans son inconscient. Ce sont ces forces négatives qu'il faut tenir très loin de soi.

Soignez à la fois sans cesse le corps et l'esprit

Pour établir dans votre organisme la vitalité favorable à vos énergies spirituelles, à votre succès et à votre bonheur, maintenez vos endocrines en forme. Entretenez votre thyroïde par des mouvements respiratoires ; les surrénales par les bains de soleil ; le foie par l'hygiène alimentaire ; la circulation par la gymnastique douce, régulière et totale.

Pour acquérir les qualités morales que vous souhaitez, il faut vous entraîner à l'autosuggestion. Émile Coué, dans cette circonstance, s'est montré un génie pratique. Suivez ses indications.

Soignez à la fois et sans cesse le corps et l'esprit, sans les séparer l'un de l'autre, car ils se prêtent un mutuel appui.

Celui qui se "laisse vivre", se laisse mourir.

Comment acquérir l'optimisme ?

Quand je vous conseille d'adopter l'optimisme, je ne pense pas à l'optimisme béat qui consiste à laisser faire, je conseille l'optimisme actif et réalisateur, qui pourrait se traduire par 3 mots : confiance, volonté, bienveillance.

Comment se préparer à ce but ?

1. PAR LA MÉTHODE appliquée à tous les actes de la vie.

Celle-ci nécessite un programme préparé en 5 minutes, au réveil, et un examen de contrôle réalisé en 5 minutes le soir. Chacun des actes physiques et psychiques établi et contrôlé sera aidé par l'autosuggestion.

1. QUEL SERA LE PROGRAMME PHYSICO-PSYCHIQUE

> ? Il comprendra l'entraînement volontaire en tout, la bienveillance, l'estime de soi, la technique et l'étude professionnelles, l'art d'être sans cesse utile aux autres ; la poursuite de tous les éléments qui réalisent une bonne santé et une forte vitalité.

Les pédagogues devraient, dès l'enfance, créer l'habitude de la joie, de la gaîté, du calme.

L'instituteur, la maîtresse de pension qui donnent l'exemple de l'impatience, de la colère, devant leurs élèves, celui qui leur parle d'un ton amer ou vinaigré, donnent un très mauvais exemple d'éducation. Tout instituteur doit éduquer le caractère autant que l'esprit; quand le rôle des maîtres est fini, il faut devenir son propre éducateur. Cette éducation morale doit se poursuivre à tous les âges et sans cesse.

Un des grands avantages des colonies de vacances, ce sont les distractions collectives, les repos en plein air. Les écoles de scoutisme, de naturisme, tous ces groupements sont de grandes écoles d'optimisme ; ils auront dans la société moderne et celle de l'avenir une influence des plus favorables.

Les diverses vaccinations sont devenues obligatoires, c'est bien ; or, l'optimisme et la bonne humeur devraient être considérés comme une nécessité d'hygiène générale, physique et morale. Ils devraient être prescrits, enseignés systématiquement, dans tous les groupements humains. Ils devraient être obligatoires comme le sont les diverses vaccinations contre la variole, la typhoïde, la diphtérie, le tétanos. Ce sont des mesures générales nécessaires à la santé, ainsi qu'à l'équilibre et au bonheur des peuples.

CINQ

LES ÉVÉNEMENTS SONT NOS AUXILIAIRES

Presque tous les maux n'ont de fondement que dans notre imagination.

LAMENNAIS

"Il n'y a pas d'événements misérables, il n'y a que des événements misérablement accueillis."

MAURICE MAETERLINCK

Cette vérité démontre que vous devez faire des événements les auxiliaires de votre travail, et que jamais vous ne devez en tirer prétexte pour vous décourager et arrêter votre œuvre.

Examinez avec attention l'événement qui arrive à vous. Si vous savez voir

ce qu'il apporte de bon, vous y trouverez toujours un élément utile de perfectionnement.

Il y a toujours du bon dans les événements

Ceci me rappelle une anecdote qui révèle l'attitude du pessimiste qui prend mal les choses et celle de l'optimiste qui leur donne un tour plaisant.

Une dame attend son tour dans le salon du médecin. Au bout de 20 minutes, elle s'impatiente. Un autre malade attend comme elle, garde le sourire, à la grande fureur de la première cliente. Au bout de trois quarts d'heure d'attente, celle-ci, impatiente, se lève, maudissant le docteur. Alors le souriant malade, de son air le plus aimable : "Madame, vous maudissez cet homme, et vous devriez le bénir, il vous apprend à exercer votre patience !" Désarmée, la dame sourit et se rassied.

Oui, il y a toujours du bon dans les événements, et celui qui cherche son propre perfectionnement en tirera parti.

Ne vous laissez jamais dominer par les événements

L'œuvre écrite par un esprit chagrin aura toujours en elle un élément morbide qui, certes, ne lui enlèvera pas sa beauté, mais la rendra déprimante pour ceux qui cherchent la santé et la vigueur spirituelle. Elle exerce une action négative.

Ne vous laissez jamais dominer par les événements, pas plus que par les ouvrages qui ne répondent pas à l'idéal que vous poursuivez.

Sachez les assouplir et les amener à votre conception personnelle de l'univers, c'est le moyen de demeurer vous-même ; car demeurer soi-même, selon la ligne arrêtée, c'est la façon de réaliser le "vrai moi".

Accueillez les événements avec calme et ne vous laissez pas aller à l'inquiétude, au désespoir, au découragement sous prétexte qu'ils ne vous apportent pas ce que vous désirez. Accueillez-les avec sérénité.

"Il dépend de toi, écrit Épictète, de faire bon usage de tous les événe-

ments. Ne me dis donc plus : qu'est-ce qui arrivera ? Que t'importe, quelque chose qui arrive, puisque tu peux en bien user, et que cet accident, quel qu'il soit, peut devenir un bonheur insigne."

Ce sont encore les anciens qui nous ont répété sur tous les tons qu'il ne dépend que de nous d'être heureux, si nous continuons à demander aux événements de nous apporter la joie. Vous ne voulez pas croire qu'elle est en vous-même et pourtant si vous faites un effort pour la posséder, vous l'y découvrirez.

SIX

SOYEZ UTILE AUX AUTRES

Le bien que tu fais la veille fera ton bonheur du lendemain.

Voici encore un précepte qui constitue un des éléments les plus forts de l'optimisme et du succès : "Sois utile à tes semblables. Ne sois pas égoïste. Sois bon. Sois serviable. Sois généreux."

Aux paroles des hommes qui se jugent beaucoup plus malins que les autres, nous répondrons : "Soyez la bonne poire et laissez-vous peler".

Il ne s'agit point ici de clairvoyance et de duperie. Celui qui porte en lui-même la lumière de l'intelligence et des sentiments de bonté et de générosité sait parfaitement reconnaître partout où il la rencontre la fourberie, la bassesse et la duplicité.

Mais à vouloir considérer l'humanité comme une cage pleine de bêtes fauves, vous risquez fort d'adopter une attitude morale pessimiste qui ne peut rien avoir de bon pour vous-même. Vous vous apercevrez vite au contraire du réconfort éprouvé à rendre service et de l'épanouissement moral qui se fait en vous quand vous avez accompli une bonne action.

Réjouissez-vous du bonheur des autres

Se réjouir du bonheur des autres est plus sain, plus grand, plus profitable que d'envier ce qui leur arrive d'heureux. Aucun sentiment ne rétrécit le champ de votre pensée comme le sentiment d'envie. Celui-ci rend, triste, taciturne, et... malade. Il vous corrode l'esprit et vous annihile.

Quelle différence d'attitude aura celui qui sait prendre sa part du bonheur échu à ceux qu'il aime. Il sympathise avec eux de tout cœur. Il lui semble qu'un peu de ce bonheur qui éclaire les âmes rejaillit sur la sienne, et son optimisme s'accroît.

Il y a mieux encore pour celui qui veut rendre service. C'est de n'exiger aucune sorte de gratitude et de trouver son plaisir dans le fait même du service rendu. C'est là déjà la récompense principale d'avoir été utile dans la mesure de ses moyens.

L'homme serviable trouve toujours des gens disposés à lui rendre service

De même, chaque fois que vous découvrez un malentendu entre 2 hommes ou entre 2 êtres qui semblaient devoir s'entendre, attachez-vous à répéter à l'un et à l'autre les paroles d'apaisement.

Il vous est certainement arrivé dans la vie d'entendre un ami vous annoncer qu'une telle personne doit nourrir de mauvais sentiments à son égard. Souvent, c'est le contraire de la vérité et cet incident provient d'un malentendu. Quand un de vos collègues dit du mal de son voisin, si je gratte son cœur légèrement, je constate que sa médisance vient de la jalousie ; si je gratte plus fort, je trouve parfois dans son esprit de l'admiration inconsciente.

Vous vous évertuez à dissiper ce malentendu et si vous réussissez, c'est alors une grande joie de rapprocher 2 âmes qui se croyaient hostiles l'une à l'autre. Vous avez répondu à celui qui manifestait cette crainte d'être haï de l'autre : "Mais non, voici encore le bien que cette personne m'a dit de vous, quand je l'ai rencontrée".

Tout de suite, à ces paroles de concorde, vous voyez le visage de votre

interlocuteur s'épanouir et vous l'entendez vous répondre : "Vous ne pouviez pas me faire plus de plaisir". Vous avez donc rapproché 2 amitiés qui allaient se disjoindre, réuni 2 cœurs qui se séparaient. Quelle plus belle récompense pouvez-vous espérer de votre action ? Votre cœur est plus léger et plus joyeux.

D'ailleurs l'homme serviable et humain trouve, en quelque lieu qu'il aille, des gens disposés à lui rendre service. La bonté de sa nature est bientôt connue et l'on sait que, dans les mêmes circonstances, il eût agi pour le bien de ses semblables.

L'homme optimiste ne trouve que sourires et sympathie partout où il va.

Rappelons-nous le beau caractère de Larrey, le chirurgien de la Grande Armée, que Napoléon jugeait comme l'homme le plus vertueux qu'il eût jamais rencontré. Et par ce qualificatif de vertueux, l'Empereur embrassait les plus hautes qualités morales.

Sous le feu, le chirurgien Larrey n'hésitait jamais à voler au secours des blessés ; les soldats le nommaient "leur père", et voici ce qu'ils firent pour lui au moment de la retraite de Russie. (C'est Larrey lui-même qui le raconte à sa femme dans une lettre) : "... au milieu de l'armée et surtout de la garde impériale, je ne pouvais périr. C'est aux soldats que je dois mon existence. Les uns ont couru à mon secours lorsque, entouré de Cosaques, j'allais être tué ou fait prisonnier ; les autres s'empressèrent de me relever et de me conduire lorsque, les forces physiques m'ayant abandonné, je tombai dans la neige. D'autres, me voyant tourmenté par la faim, me donnaient les vivres qu'ils possédaient. Enfin, me présentais-je à leur bivouac, chacun me faisait place, et j'étais aussitôt enveloppé de paille et de leurs vêtements."

Et ici nous saisissons sur le vif les sentiments de reconnaissance que sait inspirer celui qui agit toujours pour le bien de ses semblables. En toute occasion, Larrey conserva une imperturbable bonne humeur, car le grand chirurgien avait un caractère jovial.

Le brave homme optimiste peut aller où bon lui semble ; partout il ne trouvera que sourires et cette chaude sympathie, réservée à ceux qui portent en eux-mêmes l'amour du bien et le désir de se rendre utiles.

SEPT

SE CRÉER UNE ÂME LUMINEUSE

Il faut croire au bien pour pouvoir le faire.

DE BONALD

L'optimisme se manifeste encore par une qualité exprimée par une formule connue : avoir une belle âme. La qualité morale la plus efficace est la Foi. La Foi, la confiance, l'espérance sont les conditions de la Belle Âme. Ceux qui ne portent pas en eux l'amour de l'idéal auront beau regarder, ils ne le reconnaîtront pas, toute chose n'étant belle que selon la pensée de celui qui la regarde et la réfléchit en lui-même.

L'homme optimiste possède toujours la foi

"En poésie comme en religion, il faut posséder la foi, et la foi n'a pas besoin de voir avec les yeux du corps pour contempler ce qu'elle reconnaît bien mieux elle-même."

La foi manifeste la confiance ardente en soi-même d'abord, puis en tout ce qui est noble, juste et beau sur la terre, c'est la flamme même qui rendra votre âme lumineuse. Elle éclairera toute votre vie intérieure et fera de vous des hommes radioactifs. Ce qui importe – et avant tout – c'est non pas de paraître mais d'être. C'est en comparant ces 2 mots que vous découvrirez le fossé qui les sépare.

Si vous êtes vraiment, c'est-à-dire si vous avez en vous les qualités réelles qui sont l'apanage du surhomme, vous n'avez aucun effort à accomplir, vous n'avez point un pas à faire vers l'attention des autres, votre seule présence parlera pour vous et les attirera.

Un malaise, au contraire, envahira ceux qui se trouvent en présence de l'homme qui veut paraître, paraître ce qu'en réalité il n'est pas. Certains pourront lui témoigner par courtoisie une certaine déférence. Mais le respect véritable, la considération iront à celui qui est vraiment quelqu'un.

Celui-ci jouit d'une satisfaction intime qui ne peut se comparer à nulle autre. Il transporte sans cesse avec lui un inestimable trésor, et une perpétuelle joie l'accompagne. L'optimisme le suit partout. Aucun événement ne le trouve jamais en défaillance. Il sait d'avance ce qu'il doit faire et il le fera bien.

De plus, possédant en lui ce foyer lumineux qui éclaire toutes choses, l'amour de l'idéal, il découvrira partout la beauté, la bonté, la justice, l'amitié, tous les sentiments qui le charmeront parce que lui-même les connaît et les apporte.

Les égoïstes ne sont jamais de bonne humeur

Vous avez souvent rencontré des êtres humains qui paraissent indifférents à tout, ne vibrent pas, et ne s'émeuvent pas, même lorsqu'ils sont en

présence des plus belles choses, lorsqu'ils sont les témoins d'une bonne action, d'un acte de bravoure ou d'héroïsme. Vous pouvez leur montrer un beau paysage, un coucher de soleil, une montagne grandiose et couverte de neige, vous ne les verrez point manifester d'émotion. Ils n'ont pas en eux cet amour du grand et du beau qui élève et transforme.

Ces cœurs froids, vous pouvez les plaindre, car ils traverseront la vie sans joie. Aucune flamme ne les anime, jamais ils n'ont de souci que de leurs intérêts matériels. Enfermés dans leur égoïsme, ils ne s'inquiètent nullement des autres et se préoccupent uniquement d'eux-mêmes. Vous pensez peut-être qu'ils sont heureux. Non. Ils sont continuellement tourmentés par la crainte de perdre ce qu'ils ont, de ne pas réaliser ce qu'ils espèrent.

Ces êtres égoïstes ne sont jamais de bonne humeur. Ils regardent les autres d'un œil méfiant et soupçonneux. Ils sont, comme l'Avare de Molière, persuadés que tout le monde complote contre leur fortune et leur bien-être. Ceux-là sont bien loin de l'optimisme !

Si vous avez pris soin d'observer ces êtres qui demeurent en marge de l'humanité, vous avez pu constater que le nombre de leurs amis est restreint. Les personnes qui vivent dans leur voisinage leur témoignent une certaine froideur. Celui qui ne s'intéresse qu'à lui-même ne peut attirer la sympathie des autres. Il la repousse. Aucun élan du cœur, aucune parole amicale, aucun geste de bonté ne se manifeste de sa part.

C'est ici que vous voyez à quel point l'égoïsme est une duperie. Il fait le vide autour de vous et vous isole le jour où vous avez besoin des autres.

Celui qui aime les hommes porte toujours avec lui une âme lumineuse

Au contraire celui qui aime les hommes, celui qui, s'étant examiné lui-même, sait quelles réserves de dévouement et de tendresse peuvent se découvrir chez lui, celui-là ne verra jamais s'éloigner de lui ses semblables et pourra en toutes circonstances compter sur eux. C'est ce qui lui donne

cette aisance, cette allé-gresse, cette aménité qui ne le quittent point. Partout où il passe il porte avec lui une âme lumineuse, radioactive, sans cesse soulevée par un optimisme réconfortant, une inaltérable bonne humeur.

HUIT

VOLONTÉ ET IMAGINATION

En créant tes habitudes, tu tisses toi-même l'étoffe de ta destinée.

Deux forces sont en vous, qui se complètent et se prêtent un mutuel secours : l'imagination et la volonté.

Émile Coué a vulgarisé cette notion pratique. "En cas de conflit entre ces 2 forces, c'est l'imagination qui remporte toujours." À l'optimiste, toutes les 2 sont nécessaires, mais encore doit-il en connaître l'emploi.

Jamais l'emploi de l'autosuggestion consciente n'a été indiqué comme dans le sujet qui nous occupe. Il s'agit de maintenir, après l'avoir créé en vous, un état d'esprit qui donne à votre existence et à celle des autres un incomparable attrait : l'optimisme.

L'Inconscient peut transformer complètement votre vie, croyez en lui !

Vous avez vu plusieurs manières d'acquérir l'optimisme. Étudiez mainte-

nant la méthode qui vous permettra de conserver indéfiniment en vous cette manière d'être.

Il y a en vous un être réel dont nous avons déjà parlé, qui agit en dehors de votre moi conscient et dont vous pouvez attendre des merveilles, si vous savez lui demander ce que vous voulez, c'est l'Inconscient. Sans éclat, cet être solitaire veille au fond de vous, au cœur de votre organisme, remplit un rôle dont bien peu de personnes connaissent l'importance. Ce rôle est considérable, essentiel.

Vous pouvez vous faire à vous-mêmes le plus grand mal si vous ne savez pas utiliser cette force ou si vous l'utilisez dans le mauvais sens.

Cet Inconscient, votre vrai moi, votre moi total, enregistre et conserve, à votre insu, mille faits, mille paroles, dont le sens vous a souvent échappé. Cet Inconscient peut, s'il est bien dirigé, transformer complètement votre vie, ramener souvent en vous la santé et la joie perdues.

Avant tout, il faut croire en lui, posséder la patience de pratiquer les prescriptions et d'énoncer les formules qui le mettront en action.

Faites des expériences avec votre Inconscient

Prenez un exemple pour vous rendre compte du rôle que cet Inconscient joue en vous. Faites le soir, avant de vous endormir, une lecture dont vous voulez conserver l'empreinte. Vous constatez le lendemain en vous éveillant que vous savez par cœur ce que vous avez lu la veille. Il y a donc quelqu'un qui a travaillé pendant votre sommeil et ce quelqu'un, c'est l'Inconscient.

Il y a mieux : si vous cherchez la solution d'un problème ardu en pure perte à l'état de veille et si vous renoncez, en désespoir de cause, à trouver cette solution, vous n'avez qu'à laisser agir le travailleur mystérieux qu'est l'Inconscient. Un beau jour vous vous trouverez devant la solution exacte du problème, et souvent au moment où vous n'y penserez plus.

On multiplierait les preuves de l'action latente de cet être merveilleux qui non seulement conduit à souhait vos diverses fonctions végétatives

(digestion, circulation, etc.) mais s'occupe aussi des idées que votre moi conscient lui envoie.

Il faut imaginer comme réalisée la chose que vous voulez pour faciliter sa réalisation effective

Il est facile de se rendre compte maintenant de l'aide infiniment précieuse qu'il peut vous apporter dans le développement, en vous, des idées optimistes, des transformations qu'il peut opérer dans votre organisme, selon les ordres conscients que vous lui adresserez.

Ici l'imagination entre en jeu avec les mots "je peux" et la volonté avec les mots "je veux".

Tout le monde sait qu'il n'y a rien d'impossible, du moins dans le domaine du raisonnable, à qui veut vraiment, mais il y a un procédé psychologique à connaître, qui met en jeu à la fois l'imagination et la volonté. Il faut, en même temps que vous dites "je veux", créer l'image de ce que vous voulez réaliser. Donc c'est l'imagination qui intervient et c'est elle qui vous fait, en fin de compte, gagner la partie. Il faut en quelque sorte imaginer comme réalisée la chose que vous voulez, et dès lors sa réalisation effective devient facile.

Celui qui veut vraiment créer en lui un état d'esprit optimiste, sait maintenant comment il devra s'y prendre pour l'obtenir et ce qu'il devra faire par la suite pour le maintenir. L'habitude fera le reste. Le reste regarde l'Inconscient.

Résistez aux opinions et conseils contraires

Il ne faut jamais négliger le point de départ qui, dans cette question, est essentiel. Vous devez concentrer de toutes vos forces votre esprit sur cette manière d'être que vous désirez : l'optimisme, et résister à tous les sarcasmes, aux opinions diverses et aux conseils contraires.

Comme chacun a pu dans la vie, en bien des circonstances, le remarquer, il y a toujours des gens qui savent ou qui croient savoir mieux que vous ce que vous avez à faire, ils tiennent leurs avis et leurs conseils pour la

marque absolue de la vérité. Et il y a surtout ceux qui vous répètent : À quoi bon ? Dès que vous leur exposez vos intentions. C'est à vous de forger le bouclier de résistance contre lequel viendront se briser les conseils qui peuvent arrêter votre élan, inhiber votre énergie.

Armez-vous donc de ces 2 forces : imagination, volonté, et mettez-vous à l'œuvre avec le concours de l'Inconscient : envoyez-lui des ordres de jeunesse, d'ardeur, d'allégresse, d'enthousiasme, envoyez-les lui avec la certitude qu'il vous obéira et vous serez étonné, un jour, de constater en vous-même les heureux changements qui se seront produits.

Adoptez la méthode optimiste

Il vous est arrivé souvent d'entendre des personnes, à qui vous donnez des conseils d'optimisme, vous répondre : "Ce n'est pas dans ma nature".

Pauvres gens ! Ces personnes étaient de bonne foi ; elles croyaient qu'il n'est pas possible de lutter contre les forces ataviques, et qu'il faut accepter le destin. Point de vue commode, qui dispense l'homme d'aller vers le mieux, de chercher à se perfectionner par ses propres moyens.

Ces personnes n'ont jamais voulu regarder en elles et découvrir les ressources de transformation qu'elles possèdent, grâce aux forces illimitées de l'esprit. Ces personnes n'ont jamais pu admettre que c'est le grand motif de fierté individuelle pour l'être humain, de se créer tel qu'il veut être.

Vous pouvez chercher toutes les méthodes d'action pour éliminer en vous les défauts qui vous encombrent et vous empêchent d'aller de l'avant. Aucune méthode ne vous donnera de meilleurs résultats que la méthode optimiste. D'abord parce qu'elle éclaire tout, parce qu'elle vous fait voir la vie avec ses possibilités prodigieuses de joie, de force et de beauté ; parce que tout élan, tout courage, toute ardeur naissent de cette vision: la vie est belle !

À ces seuls mots, c'est en vous comme un épanouissement délicieux, des souffles printaniers vous traversent, vous vous sentez poussé vers le

travail, vers tout ce qui peut augmenter votre bonheur de vivre, et désormais, l'habitude étant prise de penser et de voir ainsi le monde, vous n'aurez plus aucune crainte des mauvais jours. Les beaux jours sont en vous. C'est vous qui les créez, c'est vous qui créez le monde à votre image. Au-dehors, vous projetez l'éternelle fête qui se déroule au-dedans de vous-même.

Vous êtes prêt à communiquer aux autres votre état d'âme, vous avez pour vos semblables cette magnifique indulgence qui vous incite à les plaindre plutôt, qu'à les blâmer. Vous êtes prêt à leur rendre service, à les aimer, à leur donner cette même allégresse qui vous anime, à les vouloir heureux.

Les conditions pour atteindre l'optimisme

L'optimiste peut acquérir cette sorte d'état de grâce, obtenu par la volonté et l'imagination, avec l'aide de l'Inconscient. Il se fera un devoir strict de démontrer à ceux qui sympathisent avec lui (et ils seront nombreux), comment il a obtenu ce résultat, secret de la santé physique et morale.

Cet état peut se résumer en ces mots : "Un peu de volonté, beaucoup d'imagination ; toujours de la persévérance, toujours aussi de la suite dans l'idée de réalisation".

Voilà les conditions indispensables pour atteindre à l'état d'âme optimiste.

CONCLUSION

Pas d'éducation personnelle sans programme matinal de 5 minutes, suivi le soir d'une révision de contrôle.

En fin de journée chacun a le devoir d'entrer en méditation pendant 5 minutes (examen de contrôle) et de se demander ce qui a été fait, pour établir le bilan de ses actes. Vous devez ici récapituler les divers moyens qui peuvent être employés en vue d'obtenir l'état d'esprit optimiste.

Pour créer l'optimisme, il est bon d'entretenir sa vitalité physique, c'est-à-dire d'assurer les fonctions physiologiques normales : respiration, digestion, circulation, propreté, qui assurent le bon état des endocrines : foie, thyroïde, surrénales, hypophyse, glandes sexuelles.

Dans ce dessein, il faut organiser sa vie physique dont les 2 ordres de fonctions sont inséparables et ne peuvent être dissociées. Il ne faut pas développer l'une sans agir sur l'autre. L'harmonie physique et morale doit être complète, il y a interpénétration des 2 états.

Pour vous, c'est un service immense à rendre aux âmes désemparées, inquiètes et faibles ; à celles qui cherchent leur route ici-bas, à celles qui

veulent un but à leur vie, il faut leur indiquer ce qu'elles doivent faire. Ainsi, elles s'intéresseront à l'existence et reprendront goût à la vie.

Ce travail devra être pour elles un sujet de méditation. Qu'elles en discutent les points qui leur paraissent discutables, cela leur sera une occupation salutaire et un moyen de recherche vers le mieux.

Toute œuvre qui incite à penser, à réfléchir, à critiquer, n'est pas une œuvre inutile. Elle met en mouvement les forces de l'esprit. Or, ce qui est justement nuisible à l'être humain c'est de laisser inactives les forces psychiques.

Nous disions donc que, pour se déterminer à obtenir l'état d'esprit optimiste, il faut en premier lieu constater l'accueil qui est partout réservé à l'homme souriant et bon, à celui qui semble avoir en lui une lumière dont les rayons se projettent au dehors et dont l'âme est libre de toute convoitise et de toute malveillance.

Comment cet homme possède-t-il en lui ce dynamisme lumineux qui séduit dès le premier abord ?

Voici son état mental : Cet homme avait pris l'habitude de penser droit et juste, de rechercher les beaux côtés de l'existence. Il avait dépouillé son âme des sentiments malsains qui avaient pu se développer en elle. Vous avez vu qu'il s'était efforcé d'éloigner de son esprit ces deux sentiments nuisibles : le regret, qui est stérile, la crainte, qui paralyse, et vous avez constaté qu'il les avait remplacés par la confiance, la bienveillance et le courage.

La confiance en soi-même est une des premières conditions de réussite. Le doute annihile et arrête toute énergie utile. Donc chaque jour il faut se répéter cette formule : "Ce que j'entreprends est facile. J'ai la capacité nécessaire pour le réaliser."

Dans ce dessein, faites intervenir ces 2 forces : la volonté et l'imagination, en appelant à votre aide l'Inconscient.

Se dire : je veux être ainsi, je peux être ainsi. Il faut se voir par avance tel que l'on veut devenir et envoyer chaque jour des ordres dans ce sens à cet invisible travailleur qui agit au dedans de vous, à votre insu : l'Inconscient.

Si l'Inconscient ne se voit pas, les effets de son action intérieure et de son travail sont indéniables. Il faut avoir confiance en lui, les résultats le prouvent.

Ce qui importe pour retirer de son métier toutes les satisfactions désirables, c'est de l'aimer, c'est de l'exercer avec joie ; ainsi vous travaillerez avec aisance, et vous ne considérerez pas le travail comme une corvée.

Il importe aussi, pour acquérir de l'entrain et de la bonne humeur, de ne point vouloir monter trop haut par rapport à ses possibilités physiques et mentales. Il faut se contenter d'un modeste avoir, considérer les pertes d'argent comme regrettables mais réparables. Si elles se produisent, se remettre à la besogne, le cœur joyeux pour récupérer ses pertes, sans se morfondre en regrets stériles et vains.

S'attacher au bonheur des autres, se réjouir de ce qu'il leur arrive d'heureux, c'est le moyen d'agrandir son âme, de s'alléger de toute envie pour vivre heureux.

Conserver l'équilibre entre le corps et l'esprit par une bonne hygiène, un repos régulier en plein air, car l'esprit et l'organisme sont en perpétuel échange et en continuelle dépendance. De cette harmonie naîtra un état d'esprit heureux, optimiste, que vous désirez conserver.

L'esprit est le maître du corps, mais ce dernier peut se venger des négligences de son maître.

Pour n'avoir jamais aucune crainte au sujet des événements qui peuvent survenir, il faut se dire sans cesse qu'ils seront ce que vous les ferez, qu'ils contiennent en eux des éléments utiles et que vous pourrez faire servir à vos fins.

Si vous maintenez toujours votre âme calme et joyeuse, les événements prendront la couleur de votre âme et vous n'aurez rien à redouter d'eux. Au contraire ils seront de précieux auxiliaires, si vous en tirez parti.

Songez aussi, pour augmenter en vous cette bonne humeur agissante qui vous entraîne, que vous pourrez être utile aux autres de mille façons. Vous devez être à l'affût des occasions de faire le bien !

Surtout ne vous en laissez pas imposer par les "pontifes" qui, chamarrés de titres, pensent vous éblouir et vous dominer. Ne négligez pas de reconnaître le vrai mérite où il se trouve. Devant lui, inclinez-vous avec respect, mais refusez de vous laisser éblouir par les vaines apparences, par l'aspect extérieur d'un homme soufflé qui n'a rien en lui-même et veut paraître.

N'oubliez pas la différence qu'il y a entre être et paraître. Attachez-vous à être un homme véritable. Cette estime de soi contribuera à vous donner l'allant, le cran et l'allégresse juvénile que vous désirez avoir et conserver.

En fin de compte, ne montrez point aux autres cette méfiance qui les éloignerait de vous et sachez leur accorder cette sympathie, cette confiance qui feront d'eux vos amis.

Attachez-vous à réconcilier les âmes qu'un malentendu divise et qui cependant étaient faites pour s'entendre. Une joie véritable vous viendra de cette réconciliation due à votre entremise.

Enfin, ne perdez jamais de vue que vous avez en vous toutes les possibilités de réussite, toutes les ressources qui vous sont nécessaires pour vous créer tel que vous voulez être. Il ne faut que du bon vouloir, un programme matinal, un examen de contrôle le soir, beaucoup de persévérance, et vous serez étonné de constater un jour à quel point vous avez réussi à transformer en beauté votre vision du monde, parce que vous l'avez voulu.

L'optimisme et la bonne humeur sont 2 mots qui vont ensemble. Et cette bonne humeur qui vous attirera toutes les sympathies. Il est essentiel

pour vous de la conserver. Dans ce dessein, entraînez-vous à envoyer chaque jour de bonnes suggestions à votre Inconscient. Persuadez-vous que tout doit vous réussir, que votre santé est excellente et que la vie n'a pour vous qu'un ensemble de sourires.

C'est le vrai moyen de vivre heureux.

LIVRES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL GRATUITS

Retrouvez des livres de développement personnel, relaxation et bien-être en consultation gratuite sur le site du Club Positif :

http://livres-gratuits.com